

Danilo Sfrappa

## UMBRIA DA GUSTARE

*Viaggio tra sapori autentici e tradizioni custodite*

Morlacchi Editore

Le fotografie presenti all'interno del volume sono state fornite da alcuni dei produttori citati, in particolare:

Figura p. 30: MOO Museo dell'Olivo e dell'Olio – Torgiano.

Figura p. 174: MUVIT Museo del Vino – Torgiano.

Credits:

Danilo Sfrappa

[www.wonderumbria.com](http://www.wonderumbria.com)

[info@wonderumbria.com](mailto:info@wonderumbria.com)

Progetto grafico e impaginazione: Martina Galli

Progetto grafico e realizzazione copertina: Giacomo Sidoni

Prima edizione: 2026

ISBN/EAN: 978-88-9392-708-6

© 2026 copyright by Morlacchi Editore, Perugia. Tutti i diritti riservati.  
È vietata la riproduzione, anche parziale, con qualsiasi mezzo effettuata, non autorizzata.

[redazione@morlacchilibri.com](mailto:redazione@morlacchilibri.com) | [www.morlacchilibri.com](http://www.morlacchilibri.com).

Finito di stampare nel mese di maggio 2026, presso Logo spa, Borgoricco (PD).

## Indice

|  |    |
|--|----|
| Prefazione   | 9  |
| Introduzione   | 11 |
| I. Le radici della tradizione  | 15 |
| 1. <i>Geografia del gusto</i>  | 15 |
| 1.1 <i>I microclimi dell'Umbria</i>  | 16 |
| 1.2 <i>Conformazione geologica e suoli umbri</i>                           | 17 |
| 1.3 <i>Mappatura delle zone produttive</i>                                 | 18 |
| 2. <i>Storia gastronomica dell'Umbria</i>                                  | 19 |
| 2.1 <i>Dalle origini etrusche</i>  | 21 |
| 2.2 <i>L'influenza monastica</i>   | 22 |
| 2.3 <i>Dall'antico al moderno: tecniche umbre a confronto</i>              | 23 |
| 3. <i>Il calendario gastronomico umbro</i>                                 | 25 |
| 3.1 <i>La stagionalità: il principio che guida l'enogastronomia umbra</i>  | 25 |
| 3.2 <i>Il ciclo produttivo</i>   | 26 |
| 3.3 <i>Celebrazioni religiose e pagane</i>                                 | 28 |
| II. I custodi del sapore   | 31 |
| 1. <i>Famiglie e tradizioni</i>  | 31 |
| 1.1 <i>Vicende di produttori storici</i>                                   | 32 |
| 1.2 <i>Interviste ai patriarchi</i>  | 34 |
| 1.3 <i>Mani che insegnano: la trasmissione del patrimonio gastronomico</i> | 35 |
| 2. <i>I nuovi interpreti</i>   | 37 |
| 2.1 <i>Giovani produttori</i>  | 38 |
| 2.2 <i>Innovazione nella tradizione</i>                                    | 39 |
| 2.3 <i>Storie di ritorno</i>   | 41 |
| 3. <i>Le comunità del cibo</i>   | 43 |
| 3.1 <i>Associazioni e consorzi locali</i>                                  | 44 |
| 3.2 <i>Presidi Slow Food in Umbria</i>                                     | 46 |
| 3.3 <i>Progetti comunitari per produzioni minori</i>                       | 49 |

|   |     |
|---|-----|
| III. L'eccellenza liquida   | 53  |
| 1. I vini del territorio  | 53  |
| 1.1 Vitigni autoctoni umbri   | 54  |
| 1.2 Storie di denominazioni – Quando i visionari creano il territorio | 57  |
| 1.3 Le altre voci del vino umbro                                      | 60  |
| 1.4 Tecniche di vinificazione – tra tradizione e ricerca              | 62  |
| 2. L'oro verde dell'Umbria  | 65  |
| 2.1 Le cultivar umbre: caratteri, storia e resilienza                 | 66  |
| 2.2 Il ciclo annuale: tempi, saperi e memoria                         | 68  |
| 2.3 Differenze organolettiche degli oli umbri                         | 69  |
| 2.4 Le sottozone DOP dell'Umbria – il carattere dei territori         | 70  |
| 2.5 Custodi dell'oro verde  | 71  |
| 3. Birre artigianali e liquori tradizionali                           | 74  |
| 3.1 La cultura birraria umbra   | 75  |
| 3.2 Liquori e distillati umbri tradizionali                           | 78  |
| 3.3 Elisir e infusi umbri   | 81  |
| IV. Dai campi alla tavola   | 85  |
| 1. Cereali e legumi   | 85  |
| 1.1 Varietà autoctone di grani e legumi                               | 86  |
| 2. L'arte della pasta   | 87  |
| 2.1 I formati di pasta in Umbria                                      | 88  |
| 2.2 Tecniche artigianali  | 89  |
| 2.3 Rapporto con le farine  | 89  |
| 3. Pane e prodotti da forno   | 90  |
| 3.1 Tipologie e simbologie del pane umbro                             | 92  |
| 3.2 Dolci tradizionali e significati ritualistici                     | 94  |
| 3.3 Importanza dei forni a legna                                      | 95  |
| V. La nobile arte della conservazione                                 | 99  |
| 1. Salumi e norcineria  | 99  |
| 1.1 L'arte norcina  | 99  |
| 1.2 Tradizione norcina e ambiente: un'alleanza possibile              | 100 |
| 1.3 Prodotti iconici umbri  | 102 |
| 1.4 La stagionatura naturale  | 104 |
| 2. Formaggi e latticini   | 106 |
| 2.1 pascoli e razze autoctone   | 107 |
| 2.2 Tecniche casearie umbre   | 108 |
| 3. Conserve e trasformati   | 111 |
| 3.1 L'arte naturale della conservazione                               | 111 |
| 3.2 Ricette segrete familiari   | 113 |

|   |     |
|---|-----|
| VI. I tesori nascosti                                 | 117 |
| 1. <i>Il mondo del tartufo</i>                        | 117 |
| 1.1 <i>Le varietà di tartufo</i>                      | 117 |
| 1.2 <i>Ecosistema del tartufo</i>                     | 119 |
| 1.3 <i>La cerca e il rapporto con il territorio</i>   | 119 |
| 1.4 <i>Custodi del tartufo</i>                        | 121 |
| 2. <i>Erbe spontanee e piante dimenticate</i>         | 122 |
| 2.1 <i>Calendario delle erbe selvatiche</i>           | 123 |
| 2.2 <i>Usi culinari e medicinali</i>                  | 124 |
| 2.3 <i>La riscoperta dei sapori antichi</i>           | 126 |
| 3. <i>Miele e prodotti dell'alveare</i>               | 128 |
| 3.1 <i>Tipologie di miele umbri</i>                   | 129 |
| 3.2 <i>L'apicoltura tradizionale</i>                  | 131 |
| 3.3 <i>Altri prodotti dell'alveare</i>                | 133 |
| VII. A tavola con la tradizione                       | 137 |
| 1. <i>Fondamenti della tavola umbra</i>               | 137 |
| 1.1 <i>Piatti simbolo umbri</i>                       | 137 |
| 1.2 <i>Variazioni locali dei piatti umbri</i>         | 139 |
| 1.3 <i>Metodi di cottura tradizionali umbri</i>       | 140 |
| 2. <i>Il ritmo delle stagioni a tavola</i>            | 142 |
| 2.1 <i>Menù stagionali</i>                            | 143 |
| 2.2 <i>Abbinamenti perfetti tra cibo e vino</i>       | 144 |
| 2.3 <i>Calendario delle memorie</i>                   | 146 |
| 3. <i>La ceramica e l'arte della tavola</i>           | 149 |
| 3.1 <i>Tradizione ceramica umbra</i>                  | 150 |
| 3.2 <i>L'influenza del contenitore</i>                | 152 |
| 3.3 <i>Oggetti della tradizione</i>                   | 152 |
| VIII. Itinerari del gusto                             | 155 |
| 1. <i>Percorsi enogastronomici</i>                    | 155 |
| 1.1 <i>Itinerari tematici</i>                         | 156 |
| 1.2 <i>Esperienze di visita immersive</i>             | 159 |
| 1.3 <i>Calendario delle manifestazioni autentiche</i> | 163 |
| 2. <i>Le botteghe della tradizione</i>                | 164 |
| 2.1 <i>Negozi storici e prodotti rari</i>             | 166 |
| 2.2 <i>Mercati contadini</i>                          | 167 |
| 2.3 <i>Realtà emergenti</i>                           | 168 |
| 3. <i>L'Umbria da gustare in casa</i>                 | 170 |
| 3.1 <i>L'arte di conservare l'autenticità</i>         | 171 |
| 3.2 <i>Tecniche di degustazione</i>                   | 172 |

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| IX. L'Umbria tra memoria e futuro   | 175 |
| 1. <i>Dove la memoria si tocca</i>  | 175 |
| 2. <i>Le scelte del futuro</i>      | 176 |
| Epilogo: il futuro della tradizione | 179 |
| Glossario dei prodotti              | 183 |
| Produttori e aziende                | 187 |
| Appunti di cucina                   | 191 |